



Eskalopki z indyka w sosie śmietanowo-musztardowym

★★★★★ (26)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

339 kcal / 1 porcję (228 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

148.71 kcal

7.44%



Białko

9.92 g

19.84%



Węglowod.

3.13 g

1.16%



Tłuszcze

11.05 g

15.79%



Błonnik

0.53 g

2.12%

GDA**7.44 %**

Składniki

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 400g
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 40g (4 łyżki stołowe)
- Pietruszka, korzeń - 35g
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Musztarda francuska - 40g (2 łyżki stołowe)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 300g (12 łyżek stołowych)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na patelni rozgrzej dobrze olej rzepakowy. Wrzuć pokrojone szalotki, dodaj eskalopki z indyka i dalej smaż 5 min. Po kolejnych 5 minutach odwróć je na drugą stronę. Wyjmij mięso z patelni i odstaw przykrywając je by nie ostygło.

KROK 2: Do gorącej patelni wlej śmietanę 18%, musztardę francuską, tymianek, sól i pieprz, całość następnie zagotuj. Łyżką drewnianą wymieszaj wszystko, co przywarło do patelni, gotuj kolejne 2 minuty.

KROK 3: Przygotowane uprzednio mięso włóż do gotującego się sosu i wymieszaj. Całość posyp natką pietruszki.

* Danie to świetnie smakuje z pieczonymi ziemniakami w ziołach oraz świeżą surówką z marchwi i jabłka.

Smacznego!

